

Futuros Brillantes

Guía de la joven adolescente para el bienestar emocional



Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres



¡Bienvenidas!

Este folleto trata de ayudar a las jóvenes adolescentes como tú a sentirse mejor que nunca.

Los consejos en este folleto son el resultado de las investigaciones más recientes, relacionadas con lo que ayuda a las jóvenes adolescentes a sentirse bien y a ser mejores personas. Estas investigaciones sugieren que las jóvenes adolescentes pueden levantar su autoestima y desarrollar habilidades como la flexibilidad, el ser fuerte, y el optimismo. Adicionalmente, el ejercicio de la espiritualidad y el apoyo de la familia y amigos pueden hacer que las jóvenes adolescentes se sientan mejor. ¡Nosotros te animamos a que adoptes los consejos de este folleto y que los compartas con sus amigas!

Este folleto es parte de una serie de materiales llamados “Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres”. Esta serie también incluye guías para mujeres adultas, organizaciones de la comunidad, y proveedores del cuidado de la salud. Estos materiales fueron elaborados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., la Administración de Recursos y Servicios de Salud, la Oficina para la Salud de la Mujer, con la asesoría de un panel de 10 miembros en su mayoría expertos en la salud mental (doctores, psiquiatras, e investigadores) de todo el país, y con la ayuda de jóvenes adolescentes como tú. Los materiales de Futuros Brillantes ayudarán a las mujeres a lograr una mejor salud física, mental, social, y espiritual, fomentando prácticas saludables.

Es importante que sepas que aunque este folleto menciona la depresión y la ansiedad, no está diseñado para ayudar a diagnosticar o tratar esas u otras enfermedades. Si crees que estás sufriendo de depresión, ansiedad, u otras enfermedades mentales más serias, por favor visita un profesional del cuidado de la salud que te pueda ayudar.

Tabla de contenidos

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN | 2 |
| VALORÁNDOTE A TI MISMA | 3 |
| Fortalece tu amor propio y el respeto a ti misma | 4 |
| Fortalece la confianza en ti misma | 5 |
| Fortalece tu autoestima | 6 |
| Fija tus propias metas y lo que esperas de ti misma | 7 |
| Cuida de tu cuerpo | 8 |
| Piensa positivamente | 9 |
| Saca tiempo para actividades que disfrutas y que tienen significado para ti | 10 |
| Desarrolla habilidades que te ayuden a enfrentar situaciones y emociones difíciles | 11 |
| ENCONTRANDO BALANCE Y PROPÓSITO | 15 |
| Aprende más sobre ti, tu familia, y tu comunidad | 16 |
| Desarrolla y escribe tu propósito basándote en tus valores personales | 17 |
| Fija tus metas | 18 |
| Disponte a cambiar | 19 |
| Desarrolla habilidades que puedan ayudarte a manejar positivamente el estrés | 20 |
| Aumenta tu confianza | 21 |
| Alimenta tu espíritu | 22 |
| CONECTANDO CON OTROS | 27 |
| Encuentra una conexión | 28 |
| Identifícate con tu origen racial, étnico, o cultural | 29 |
| Aprende sobre las relaciones saludables | 30 |
| Muestra empatía por otros, es importante en las relaciones | 31 |
| Aprende a ser más consciente de otras personas y sus situaciones | 32 |
| Desarrolla paciencia | 33 |
| Mantente segura y protegida en las relaciones | 34 |
| Ayuda al que lo necesite | 35 |
| CONCLUSIÓN | 39 |
| RECURSOS | 40 |

Introducción

El pasar bastante tiempo pensando y hablando sobre nuestras emociones es parte de ser una joven adolescente. Probablemente sabes cuando estás feliz, triste, orgullosa, enojada, emocionada, y así sucesivamente. Es más fácil para todas nosotras pensar sobre nuestras emociones cuando las tenemos. Para estar emocionalmente bien, también necesitas pensar detenidamente en como te sientes. Necesitas estar segura en que estás consciente de todos tus sentimientos – buenos o malos – no sólo cuando los tengas, sino también en otras ocasiones.

El estar emocionalmente bien significa sentirte bien contigo misma, con tus relaciones, y tu propósito en la vida. Esto no significa que nunca estarás triste, enojada, o confundida. Todo el mundo se siente así de vez en cuando. Cuando estás emocionalmente bien, puede que tengas menos momentos de tristeza y que te recuperes más rápido de la pena. También puede que te sientas más feliz en los buenos tiempos. Todas las jóvenes adolescentes pueden aprender a sentirse mejor. ¡Una vez que aprendas como hacerlo, les puedes enseñar a tus amigas también!

Este folleto tiene tres secciones. Cada una es importante para el bienestar emocional. Las secciones son:

- **Valorándote a ti misma**
- **Encontrando balance y propósito**
- **Conectándote con otros**

Cada sección tiene ideas para ayudarte a sentirte mejor. Incluye pruebas y actividades para que las hagas sola o con tus amigas. Este folleto también tiene historias de jóvenes adolescentes como tú.

Todas las jóvenes adolescentes son únicas, pero esperamos que toda joven adolescente pueda utilizar la mayor parte de esta información. ¡Cuando estés revisando el folleto, marca los consejos que te puedan ayudar tanto a ti como a tus amigas!

Valorándote a ti misma

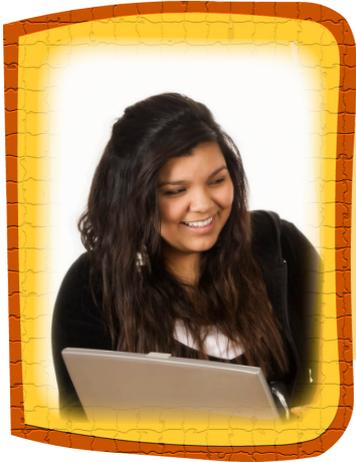
¡Las jóvenes adolescentes son mujeres ocupadas! Piénsalo: ¡Puede que seas amiga, estudiante, hija, hermana, compañera de equipo, artista, músico, atleta, y muchas otras cosas!

Por eso, es importante sacar tiempo cada día para valorarse a sí misma. Es divertido, fácil, y te ayudará a desenvolverte mejor en todos los roles que juegas en tu vida.

Valorarte a ti misma incluye cosas como enfocarte en lo que haces bien, dormir suficiente, y comer saludablemente. Esta sección del folleto habla de todas las maneras que puedes aprender a valorarte a ti misma:

- Fortalece tu amor propio y el respeto a ti misma
- Fortalece la confianza en ti misma
- Fortalece tu autoestima
- Fija tus propias metas y lo que esperas de ti misma
- Cuida de tu cuerpo
- Piensa positivamente
- Saca tiempo para actividades que disfrutas y que tienen significado para ti
- Desarrolla habilidades que te ayuden a enfrentar situaciones y emociones difíciles

Sección 1: Valorándote a ti misma



La Historia de Carla: *“Cuando paso tiempo con mis amigas, una de las cosas que nos gusta hacer es hablar sobre lo que nos gusta de cada una, aunque sean tonterías, como quien es buena arreglando el cabello o quien tiene buen gusto en la música. ¡Eso me hace sentir muy bien, y usualmente terminamos riéndonos juntas!”*

Fortalece tu amor propio y el respeto a ti misma.

El respeto es importante. Todas las jóvenes adolescentes quieren ser respetadas. ¿Pero alguna vez has pensado si te respetas a ti misma? Esto significa cuidarse en cuatro maneras diferentes:

- **Físicamente:** *Estar activa, comer alimentos saludables, dormir suficiente, y practicar una buena higiene.*
- **Mentalmente:** *Retar tu mente. Esto incluye aprender sobre ti misma y la historia de tu familia.*
- **Espiritualmente:** *Tomar tiempo para explorar tus creencias sobre el significado y propósito de la vida. Tomar tiempo para pensar sobre como quieres guiar tu vida basándote en esas creencias.*
- **Emocionalmente:** *Tener pensamientos positivos sobre ti y otros.*

Este folleto te puede ayudar a aprender como respetar a la persona más importante de tu vida – ¡Tú!

Fortalece la confianza en ti misma

Las jóvenes adolescentes que tienen confianza en sí mismas son capaces de intentar cosas nuevas. Ellas saben que pueden manejar los problemas que puedan surgir. Tu puedes adquirir confianza y seguridad en ti misma fijando metas que tengan sentido para ti, pensando positivamente, y estando preparada.

Aquí hay algunos consejos para aumentar la confianza y seguridad en ti misma.

- **Deja de comparar:** *Tus habilidades y talentos son únicos y especiales. Decide lo que el éxito significa para ti y no te preocupes sobre lo que el éxito significa para los demás.*
- **Recuerda tus buenas acciones:** *¿Recuerda cuando compartiste tu almuerzo con una amiga que había olvidado el suyo? ¿O cuando hiciste un pastel para el cumpleaños de tu mejor amiga? Haces cosas muy buenas para otras personas todos los días. Valórate.*
- **Perdónate a ti misma y aprende de tus errores:** *Todos cometemos errores de vez en cuando. Aprende de ellos y sigue adelante. ¡Tú no eres la única que ha dejado su tarea en la mesa de la cocina! Con tal de que no seas quien lo hace todas las semanas.*

Sección 1: Valorándote a ti misma

Fortalece tu autoestima

Una joven adolescente con una autoestima saludable sabe lo que la hace única y valora esas cosas. La autoestima te ayuda a sentirte bien contigo misma, sin importarte lo que otra gente piense de ti.

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a aumentar tu autoestima:

- **Acepta tus fortalezas y debilidades:** *Nadie es perfecto, ni siquiera la persona más popular que conoces. Tus fortalezas y debilidades son lo que te hacen especial.*
- **Felicítate y pórtate bien contigo misma y con los demás:** *Valora tus logros, grandes y pequeños. Sé tu propia fanática. Hazle saber a los demás lo te gusta de ellos.*
- **Valórate:** *Las amistades y la familia son algo grandioso, pero no dependas de otros para sentirte bien contigo misma. Valórate a ti misma sin importar lo que otros digan de ti.*
- **Rodéate de personas positivas:** *Escoge amigos que te valoren. Trata de ignorar a personas que hacen comentarios negativos.*
- **Elógiate a ti misma:** *Recuerda una cosa buena sobre ti cada día.*
- **Haz cosas buenas:** *Haz al menos una cosa que te haga sentir bien cada día.*

Fija tus propias metas y lo que esperas de ti misma

Muchas jóvenes adolescentes dejan que otros les digan lo que deben hacer y cómo hacerlo. Para estar emocionalmente bien, necesitas juzgarte a ti misma basada en tus propios estándares y no en los de los demás.

Estos consejos te ayudarán a fijar tus propios estándares.

- **Define lo que es la belleza para ti:** *Imágenes de jóvenes adolescentes delgadas y atractivas están en todos lados. No todas las mujeres lucen de esa manera. La belleza verdadera viene de adentro y brilla hacia afuera. Enfócate en las cosas sobre ti que piensas que son bellas.*
- **Define tus propios valores:** *Muchas jóvenes adolescentes tratan de vivir a la altura de los valores de sus amigas o jóvenes adolescentes que ven en la televisión. Los únicos valores a cuya altura necesitas vivir son los tuyos. Piensa en cuáles son tus valores y adhiérete a ellos.*
- **Concéntrate en tus fortalezas:** *Todos tenemos fortalezas y debilidades, pero la mayoría de nosotras nos fijamos más en nuestras debilidades. Intenta lo siguiente. Cada vez que pienses en una de tus debilidades, también piensa en una de tus fortalezas.*

Sección 1: Valorándote a ti misma

Cuida de tu cuerpo

La mayoría de las jóvenes adolescentes saben que comer bien y estar activa pueden ponerlas en forma. ¿Sabías que cuidar bien de ti misma te puede ayudar a estar bien emocionalmente? ¡La actividad física, el comer saludablemente, y el dormir suficiente pueden ayudar a mejorar tu estado de ánimo! Genial, ¿verdad?

Puedes aprender más sobre la actividad física y la alimentación saludable en “Mi Futuro será Brillante: Actividad Física y Alimentación Saludable para Mujeres Adultas”. Puedes obtener una copia gratuita en www.hrsa.gov/womenshealth.

No tienes que hacer muchos cambios. Comienza con pasos pequeños:

- **Hábitos de Alimentación Saludable:** *Decide una sola cosa que te gustaría hacer para comer saludablemente. Síguelo haciendo hasta que se convierta en un hábito. Después intenta formar otro buen hábito alimenticio. (Si no estás segura de lo es que una alimentación saludable, usa esta definición: La alimentación saludable significa comer una variedad de comidas y bebidas ricas en nutrientes dentro y entre los grupos básicos de alimentos, y a la vez, escoger comidas que limiten el consumo de grasas saturadas y grasas trans, colesterol, azúcares, sal, y alcohol.)*
- **Actividad física:** *Añade un par de minutos de caminata u otro tipo de ejercicio a tu día. Síguelo haciendo hasta que hayas alcanzado tu meta. (Una meta es tratar de hacer al menos 60 minutos de caminata u otro tipo de actividad física moderada casi todos los días de la semana.)*
- **Establece un horario para acostarte más temprano:** *Ve a dormir 10 minutos antes de lo habitual. Síguelo haciendo hasta que haya alcanzado tu meta. (La mayoría de jóvenes adolescentes necesitan dormir alrededor de ocho horas diarias.)*
- **Desarrolla buenos hábitos para dormir:** *Una vez que hayas encontrado el tiempo correcto para acostarte, trata de hacerlo alrededor de la misma hora todas las noches. Trata de no comer, tomar bebidas alcohólicas o con cafeína, o hacer ejercicio justo antes de irte a la cama.*

¡Imagínate el resultado que se puede obtener al final del mes con tan solo hacer uno de estos pequeños pasos regularmente!

Piensa positivamente

¡El pensar positivamente te ayuda a manejar los problemas de una mejor manera! Nadie puede pensar positivamente todo el tiempo, pero toda joven adolescente puede aprender a sentirse más optimista.

Aquí hay algunos consejos:

- **Busca el lado positivo:** *Cuando las cosas van mal, piensa en el lado positivo de la situación. Supongamos que tu amiga cancela los planes que tenían juntas. Míralo como una oportunidad de hacer algo para ti misma, como leer un libro, llamar a otra amiga, o ver una película.*
- **Concéntrate en las cosas buenas:** *Incluso cuando algo te haya molestado en alguna parte de tu vida, todavía puedes enfocarte en las cosas que valoras en otras áreas.*

La Historia de Paola: *“Mi mami tiene esta regla en casa que yo pensaba era muy aburrida, pero ahora como que ya me gusta. Cada mes, tenemos que pasar un par de horas haciendo algo bueno por los demás. A veces hacemos lo mismo y otras veces cada uno escoge algo diferente. Por ejemplo, este mes yo ayudé a mi vecino a deshierbar su jardín. La pasamos estupendamente, y uno se siente súper bien al ayudar a otros ”.*



Sección 1: Valorándote a ti misma

Saca tiempo para actividades que disfrutas y que tienen significado para ti

Te sorprenderías al ver lo feliz que te sientes al hacer algo que tiene significado para ti.

Aquí hay algunos consejos sobre como comenzar:

- **Encuentra actividades que sean importantes para ti:** *Dedica tiempo a actividades que realmente te importan, y no en cosas que otros creen que deberías hacer. Estarás más comprometida a ellas y las disfrutarás más.*
- **Empieza un club:** *Si no hay ningún club en tu escuela dedicado a los temas que te interesan, habla con un profesor para averiguar como puedes comenzar uno. Esto te puede dar experiencia y destrezas que te ayudarán a encontrar trabajo cuando te gradúes de secundaria o cuando solicites admisión a la Universidad o a un instituto profesional.*
- **Haz cosas con tus amigos:** *Cuando pasas tiempo con tus amigas, incluye actividades que sean relevantes y significativas.*
- **Planea:** *Aún las jóvenes adolescentes más ocupadas pueden sacar tiempo para participar en actividades que ellas disfrutan y que significan algo para ellas. Practica planificando tu tiempo ahora. Esto te ayudará en el futuro cuando tengas un trabajo o continúes con tu educación.*

Desarrolla habilidades que te ayuden a sobrellevar situaciones y emociones difíciles

El sobrellevar es la manera en que manejamos los problemas y el estrés. El estrés es parte de la vida, pero saber cómo manejarlo te ayudará a superar los momentos difíciles.

Aquí hay algunas sugerencias para ayudarte a sobrellevar situaciones y emociones difíciles:

- **Exprésate:** *Escribe tus sentimientos en un diario, canta tu canción favorita, actúa una escena de una película, o encuentra otra manera para expresar tus sentimientos.*
- **Cuidate:** *Descansa mucho. Come alimentos saludables y mantente físicamente activa. No hagas nada fuera de lo común. En su lugar, trata de encontrar comodidad en tus rutinas diarias. Haz cosas con tus amigos: Cuando pasas tiempo con tus amigas, incluye actividades que sean relevantes y significativas.*
- **Mantente conectada con otros y cuéntales como te va:** *Cuándo te sientes estresada, necesitas a otras personas. Encuentra a alguien de confianza para hablar, llamar, mandarse correos electrónicos, mensajes de texto, o mensajes instantáneos.*
- **Pide ayuda:** *Si te sientes abrumada, pide ayuda y consejos de tus amigos, padres, una orientadora de la escuela, una profesora, un pastor o consejero de fe, o de tu doctor. Ser fuerte significa saber cuando buscar ayuda. Todos necesitamos ayuda de vez en cuando.*

Sección 1: Valorándote a ti misma

Prueba: ¿Eres optimista?

Las personas optimistas ven el lado bueno y positivo de las cosas. ¿Eres optimista? Toma esta prueba para averiguarlo.

1. Abres tu casillero en la escuela y notas que alguien te ha dejado una nota. Tu primer pensamiento es:

_____ ¡Caramba, que bien! (2)

_____ Oh, no, debe ser algo malo. (0)

2. Cuando hablan de mi, mis amigos y mi familia dicen:

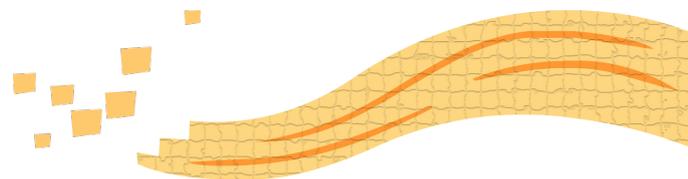
_____ Ella espera que las cosas salgan a su manera. (2)

_____ Ella siempre supone lo peor. (0)

3. Cuando te levantas en la mañana, estás:

_____ ¡Dispuesta a levantarte y a brillar! (2)

_____ Con temor a empezar un nuevo día. (0)



1. Te rompes el pie y necesitas andar con muletas. Piensas:

_____ *¡Voy a hacer que todos mis amigos me firmen el yeso! (2)*

_____ *¡Ay, esto sólo me pasa a mí! (0)*

2. Cuando tu mejor amiga está triste, ella puede contar contigo para:

_____ *Levantarle el ánimo mirando el lado positivo de la situación. (2)*

_____ *Unirte a su pena, pues a la tristeza le gusta estar acompañada. (0)*

Puntaje:

0 – 5 ¡Salieron las nubes!

Eres más pesimista que optimista. ¡A veces, sólo el pensar que las cosas van a salir bien hace que las cosas marchen de esa manera! Si tienes confianza en ti misma, puedes tener un efecto increíble en la manera que piensas. Trata de pensar más positivamente. ¡Y siempre mira hacia arriba – el sol ya mismo sale!

6 – 10 ¡Ponte las gafas!

¡Piensas como un optimista! Sigue así. Tener una actitud positiva puede hacer que las cosas salgan bien. Probablemente a la gente les gusta estar a tu alrededor ya que tienes una actitud positiva y confías en ti misma. ¡Eres un rayo de sol!

Sección 1: Valorándote a ti misma

Actividades para ayudarte a valorarte a ti misma

¡Aquí hay algunos ejercicios cortos que tu y tus amigas pueden hacer para aprender como valorarse!

Menciona dos cosas para las cuales eres buena:

Menciona dos cosas sobre ti que piensas que son bellas (de tu interior y exterior):

Piensa acerca de lo que te hace sentir bien y por qué.

Ahora piensa acerca de lo que te hace sentir estresada y por qué.

Encontrando balance y propósito

La vida de toda joven adolescente tiene un propósito. Para entender cuál es el tuyo y aprender como vivirlo, tienes que saber como balancear todo lo que la vida pone en tu camino. Sigue estos pasos, y estás encaminada a ser una joven adolescente con una misión:

- Aprende más sobre ti, tu familia, y tu comunidad
- Desarrolla y escribe un propósito personal basándote en tus valores personales
- Fija tus metas
- Disponte a cambiar
- Desarrolla habilidades que puedan ayudarte a manejar positivamente el estrés
- Aumenta tu confianza
- Alimenta tu espíritu

En tus marcas, ¿Lista? ¡Fuera!

Sección 2: Encontrando Balance y Proposito

Aprende más sobre ti, tu familia, y tu comunidad

Puede que jamás lo hayas pensado, pero todas necesitamos tomarnos el tiempo para aprender sobre nosotras mismas, nuestra familia, y nuestra comunidad. Si no aprendes sobre ti y de dónde vienes, ¿Cómo puedes estar segura que vas por el camino correcto hacia el logro de tus metas? Una manera para estar segura que estás en el camino correcto es mediante la escritura. No te preocupes de las oraciones completas o la gramática. Sólo deja que tus pensamientos fluyan en el papel. ¡Si eres creativa, añade dibujos y usa lápices o bolígrafos de colores vivos!

Aquí hay algunas ideas para empezar:

- Soy más feliz cuando...
- Estoy orgullosa de mí misma porque...
- Nací para...
- En mis sueños, yo...
- Creo en mi capacidad para hacer cosas grandiosas porque...
- Estoy orgullosa de mi familia o de mi comunidad porque...

Desarrolla y escribe un propósito personal basándote en tus valores personales

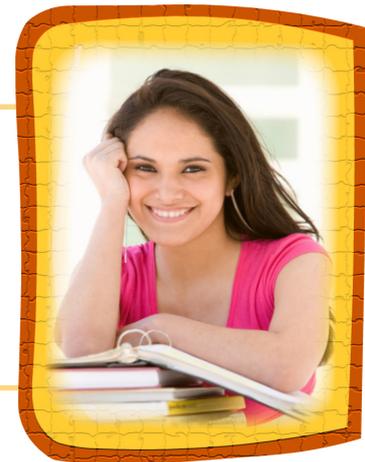
Te preguntas, “¿Por qué estoy aquí?, ¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida”? Estas son buenas preguntas. El significado y propósito de la vida son únicos para cada joven adolescente.

Un propósito personal describe la manera en que quieres vivir tu vida. Puedes actualizar tu propósito personal a medida que tus metas cambien.

Aquí hay dos ejemplos:

- *Seré lo mejor que pueda ser. Me esforzaré duro en la escuela, disfrutaré de la compañía de mis amigos, me cuidaré, y disfrutaré las pequeñas cosas de la vida diaria.*
- *Amaré la vida, disfrutando de las cosas pequeñas, amando a mi familia y amigos, y aceptando mis responsabilidades. Le daré la bienvenida a cada día con una sonrisa.*

La Historia de Carolina: *“Mi profesora de inglés nos hizo hacer un ejercicio en clase en el cual teníamos que escribir algo que queríamos hacer en la vida, y algunos pasos pequeños para lograrlo. Yo siempre he querido ser piloto, pero en verdad nunca pensé que podría lograrlo. Escribí algunos pasos pequeños tales como hablar con un piloto la próxima vez que viaje o ir a la biblioteca para aprender más sobre el tema. Ahora me parece más posible”.*



Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

Fija tus metas

Toda joven adolescente tiene cosas que quiere hacer. Pueda que tenga metas para el futuro tales como asistir a la Universidad algún día o prepararse para el trabajo que desea tener. Pueda que tenga metas ahora mismo como sacar una buena nota en un examen. Fijar metas y alcanzarlas hace que te sientas bien contigo misma. Trata de concentrarte en pocas metas a la vez. ¡Recuerda, una vez que hayas alcanzado una meta, puedes comenzar con otra!

Puedes usar estos pasos para alcanzar cualquier meta:

Escribe tu propia meta: Escribe tus metas de una manera positiva. Escribe por ejemplo, “Aprender a tocar mejor el piano”, en lugar de, “No cometer errores al tocar el piano”. Mantén tu meta escrita en un sitio donde puedas verla con frecuencia para que te ayude a enfocarte.

- **Fíjate un plazo para alcanzar la meta:** *Escribe fechas, horas, y cantidades para que puedas ver cómo estás progresando.*
- **Reconoce tus obstáculos:** *Haz una lista de los obstáculos que puedan impedir el logro de tu meta.*
- **Identifica quién puede ayudarte:** *Escribe los nombres de quienes puedan ayudarte a alcanzar tu meta.*
- **Identifica lo que necesitas saber:** *Escribe una lista de las habilidades que necesitas para alcanzar tu meta.*
- **Crea un plan de acción:** *Haz un plan para aprender las habilidades que necesitas para alcanzar tu meta.*
- **Reconoce las razones:** *Escribe los beneficios de lograr tu meta.*

¡Asegúrate de que tus metas sean realistas! Si tu meta se trata de dormir por más tiempo, no trates de acostarte una hora antes de lo habitual. En su lugar, establece metas más pequeñas como ir a la cama 5 ó 10 minutos más temprano cada noche. En otras palabras, toma pasos pequeños y continúa tomándolos cada día. ¡Celebrando el logro de tus pequeñas metas constantemente te ayudará a mantenerte encaminada a alcanzarlas!

Disponte a cambiar

El cambio es un parte de la vida. Algunas jóvenes adolescentes saben cómo recuperarse de las dificultades o cómo aprender de estas experiencias. Tú puedes aprender a ser así si te enfocas en tres cosas:

Apoyo exterior: *Esto incluye amigos y otros recursos que te hacen sentir segura y libre para crecer. Recurre a gente de confianza en momentos difíciles.*

Fortaleza interna: *Conoce los mejores rasgos de tu personalidad, como tu optimismo, bondad, o confianza. Puedes recurrir a esos rasgos para recobrar fuerza cuando la necesites.*

Destrezas aprendidas: *Conoce las habilidades que necesitas mejorar, y desarróllalas cuando las cosas estén marchando bien en tu vida. Por ejemplo, si no piensas que eres una buena comunicadora, pídele a una amiga que te ayude a expresar mejor tus sentimientos.*



Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

Desarrolla habilidades que puedan ayudarte a manejar positivamente el estrés

Probablemente luchas bastante con el estrés. Este estrés puede venir de una tarea escolar que te parece imposible o hasta de las peleas con tu hermano. El saber como manejar el estrés es parte importante del estar emocionalmente bien.

Aquí hay algunas ideas para empezar:

- **Reconoce tu reacción:** *Piensa sobre como actúas en momentos de estrés. ¿Te gusta la forma en que reaccionas? ¿Cómo puede mejorar?*
- **Busca orientación:** *Pregúntale a otros – tales como amigos, el pastor o persona de fe, orientadores, profesores, a tus padres o tutores – cómo ellos reaccionan al estrés. Intenta hacer lo que parece funcionar bien para ellos.*
- **Haz un plan:** *Piensa cómo quieres actuar cuando estés estresada. Escribe los nombres de las personas a quienes pedirías ayuda.*
- **Disponte a cambiar:** *Piensa acerca de cuan dispuesta estás a cambiar. Piensa cómo puedes aceptar cambios en momentos de estrés.*

Aumenta tu confianza

¿Te has dado cuenta que algunas jóvenes adolescentes confían mucho en sí mismas, mientras que otras luchan por creer en sí mismas? La confianza no depende de la habilidad. ¡Depende de la actitud! Todas las jóvenes adolescentes pueden aprender a tener más confianza en sí mismas.

Aquí hay tres maneras para desarrollar la confianza en ti misma:

- **Haz lo que sabes hacer mejor:** *La mejor manera para comenzar a sentirte más segura y confiar en ti misma, es concentrándote en las cosas que haces bien. Si no sabes cuáles son las cosas que haces bien, pregúntale a tus amigos y familiares. Dedicar más tiempo a las cosas que haces bien, y felicítate a ti misma por tus éxitos.*
- **Mira a otros hacerlo:** *Ver a alguien como tú teniendo éxito te ayudará a creer que lo puedes hacer también. Si hay algo que siempre has querido hacer encuentra a una amiga o familiar que lo esté haciendo. Pregúntale si la puedes observar mientras lo hace. ¡Después, mira a ver si ella te puede ayudar a comenzar!*
- **Usa tus emociones:** *Si tienes dificultad para comenzar algo, usa tus emociones para ayudarte a tomar acción. Está bien sentirte emocional”, nerviosa, o con miedo de intentar algo nuevo. Acepta esos sentimientos y usa tus emociones para moverte y actuar.*

Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

Alimenta tu espíritu

Así como tu cuerpo te anuncia cuando está físicamente cansado, puedes aprender a saber cuando estás emocionalmente cansada. Cuando esto sucede, tómate un descanso para renovar y recargar tu alma. También toma tiempo para desconectarte del mundo. Conéctate contigo misma y refresca tu espíritu.

Aquí hay algunas ideas para tomar las cosas con calma, girar el enfoque hacia ti misma, y recargar:

- *Toma té caliente, chocolate caliente, o sírvete una limonada fría.*
- *Toma un baño largo en la ducha o en la bañera. Mímate.*
- *Escribe tus pensamientos, o exprésate a través de la música o el arte.*
- *Medita o reza.*
- *Ponte tus auriculares y escucha música. Lee un libro o una revista.*
- *Toma asiento tranquilamente y siente tu respiración.*
- *Sal a caminar y observa la naturaleza. Concéntrate en la belleza simple del mundo que te rodea.*
- *Usa un calendario para organizar tu tiempo, y marca el tiempo que reservas para ti.*



La Historia de Maritza: *“Si tengo un día largo en la escuela, o peleo con una de mis amigas, o algo así, me voy a pasar tiempo sola. Voy al río, me concentro en la corriente de agua, miro a los pajaritos volar y así me relajo. Puede que medite, cante, haga cualquier cosa, hasta que me sienta tranquila de nuevo”.*

Prueba: ¿Eres buena contigo misma – en mente y cuerpo?

Probablemente eres buena con tus amigas, pero, ¿eres buena contigo misma? Toma esta prueba para averiguarlo.

1. Cuando pienso en cuidar de mí misma, Yo digo:

- De ninguna manera, eso no es para mí. (0)*
- Bueno, a veces. (1)*
- ¡Ya sabes! Cuidar de mi misma viene primero que nada. (2)*

2. En tu tiempo libre:

- ¿Tiempo libre? ¿Qué es eso? (0)*
- Haces voluntariado. (1)*
- Haces una variedad de cosas. (2)*

3. Tu programa para hacer ejercicio es algo así:

- Una vez al año. (0)*
- Un par de veces al mes. (1)*
- Un par de veces por semana. (2)*

4. Es importante para mi comer bien:

- Una vez al año. (0)*
- Un par de veces al mes. (1)*
- Un par de veces por semana. (2)*

Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

5. Tu dicho personal es:

- Una vida ocupada es una vida feliz. (0)*
- Trabajar mucho, disfrutar mucho. (1)*
- Soy una parte hermosa de un mundo hermoso. (2)*

Puntaje:

0 – 3 ¡Tómalo con calma!

¡Trabajas duro – muy duro! Esto no es siempre algo malo, pero tratar de balancear el trabajo con el juego es una parte importante para tu mente y tu cuerpo. Tu esfuerzo es maravilloso, pero no exageres las cosas. Toma tiempo para ti – como tener un pasatiempo, comer saludablemente, o hacer ejercicio – te ayudará.

4 – 6 Toma tiempo para disfrutar de la vida.

Una persona trabajadora como tú sabe lo que quiere y lucha por conseguirlo. Llegarás muy lejos en la vida, pero detente a oler el aroma de las rosas en el camino.

7 – 10 ¡Eres buena contigo misma!

Ahhh, tu sabes cómo vivir una vida balanceada. Entiendes las necesidades de tu cuerpo de trabajar y disfrutar, de tomar tiempo para socializar y para estar sola, tiempo para el trabajo duro y la creatividad. Sabes lo que tu cuerpo y tu mente necesitan y los escuchas. ¡Muy bien!

Actividades para ayudarte a encontrar balance y propósito

Aquí hay algunos ejercicios cortos que te pueden ayudar a encontrar balance y propósito en tu vida.

Escribe una cosa que te gustaría hacer en tu vida

¿Cómo podrías sacar más tiempo para ti?

Sección 2: Encontrando Balance y Propósito

Escribe y planifica una de tus metas personales:

¿Cuál es tu meta?

¿Cuándo quieres lograr tu meta?

¿Qué te puede impedir lograr tu meta?

¿Quién te puede ayudar?

Haz una lista de las destrezas y conocimientos que necesitas para lograr tu meta.

Haz un plan de acción.

Haz una lista de los beneficios de tu meta.

Conectando con otros

¡Las conexiones son importantes para las jóvenes adolescentes! *Puedes conectarte con gente en muchas maneras diferentes. Puedes conectarte con otros en tu escuela, tu vecindario, tu grupo étnico, tu lista de amigos en la Internet, con la gente del club al que perteneces, y así sucesivamente.*

Estar conectada con los demás te hace sentir bien. Y también ayuda a tu salud emocional.

Esta sección del folleto tiene consejos para ayudarte a conectarte con otros.

- Encuentra una conexión
- Identifícate con tu origen racial, étnico, o cultural
- Aprende sobre las relaciones saludables
- Muestra empatía por otros, es importante en las relaciones
- Aprende a ser más consciente de las otras personas y sus situaciones
- Desarrolla paciencia
- Mantente segura y protegida en las relaciones
- Ayuda al que lo necesite

Sección 3 Conectando con otros

Encuentra una conexión

Las jóvenes adolescentes tienen una necesidad profunda de sentirse conectadas. Es por eso que muchas de ellas pasan bastante tiempo conectándose con amigos por teléfono, mensajes de texto, correo electrónico, o mensajero instantáneo.

Aquí hay algunos consejos que te pueden ayudar a estar más conectada con los demás.

- *Únete a un equipo deportivo, a un club, a la banda musical, al periódico o algún otro grupo de la escuela. O, postúlate para el concejo estudiantil.*
- *Participa en voluntariados en tu vecindario o comunidad. Averigua si grupos comunitarios locales necesitan voluntarios. O, pide consejos a tus padres, profesores, o amigos sobre donde puedas participar.*
- *Lee el periódico de la escuela o el diario local. Asiste a uno de los eventos publicados con una amiga.*
- *Inscríbete en una clase de ejercicios, o de arte.*
- *Pasa más tiempo con tu familia.*



Historia de Josefina: *“Mi familia se mudó el año pasado cuando mis padres se divorciaron, y tuve que empezar en una escuela nueva. Odie ser la nueva estudiante y no tener amigas. Soy buena jugando al tenis, y me gusta escribir. Entonces decidí unirme al grupo de reporteros del anuario y al equipo de tenis. Teniendo estas cosas en común con otros jóvenes me ayudó a hacer nuevos*

Identifícate con tu origen racial, étnico, o cultural, y aprende sobre otras culturas

¡Todas las familias son únicas! Algunas jóvenes adolescentes se inspiran por sus comunidades raciales, étnicas, o culturales. Esos vínculos cuentan las historias de dónde venimos. Sentirte orgullosa de tu herencia es una manera de comunicarte con otros.

Aquí hay algunas maneras para aprender más sobre tu origen.

- *Entrevista a un miembro de tu familia.*
- *Asiste a un evento cultural en tu comunidad.*
- *Investiga temas relacionados con tu origen en la Internet o en la biblioteca. Puedes además tratar de averiguar más sobre tu apellido o la historia de tu familia.*
- *Ayuda a organizar una comida multicultural en tu escuela y que cada uno traiga comida de su país.*
- *Lee un libro o visita una página Web acerca de la historia de tu país de origen y tu cultura.*

Sección 3 Conectando con otros

Aprende sobre las relaciones saludables

¡Los amigos no son sólo para divertirse, también nos hacen sentir mejor! El simple hecho de tener una familia y amigos para conversar te hace sentir mejor. Aquí hay algunas de las cosas que se necesitan en una relación saludable:

- **Respeto:** *En una buena relación, ambas personas se respetan mutuamente.*
- **Reciprocidad:** *Las relaciones saludables van en ambas direcciones. Las personas dan y reciben uno del otro.*
- **Comunicación:** *Es importante hablar y escuchar a otra gente. Deja que otra gente te conozca. Haz preguntas para tener la oportunidad de conocer a otros.*
- **Honestidad:** *La honestidad es una señal de respeto en las relaciones saludables.*
- **Confianza:** *Con el tiempo, los buenos amigos se ganan tu confianza.*
- **Flexibilidad:** *Las personas y las situaciones cambian. En una buena relación, las personas son flexibles.*
- **Fiabilidad:** *Cumple las cosas que has ha dicho que vas a hacer. Se una amiga confiable.*

Muestra empatía por otros, es importante en las relaciones

Una parte de conectar con otros es aprender a entender lo que la otra persona está sintiendo. La empatía significa la habilidad que tienes para ponerte en el lugar de otra persona. Busca amigos que sean empáticos. Aprende a ponerte en el lugar de otros.

No es fácil hacerlo, porque a veces nosotras hacemos cosas que deseamos no haber hecho. Por ejemplo, ¿Te has olvidado alguna vez tus zapatillas deportivas para tu clase de educación física? Solo recuerda que estas cosas les pasan a todos, y que todos quieren ser tratados amablemente.

Aquí hay dos pasos que puedes tomar para mostrar empatía: Primero, da una respuesta breve que capte la atención de la situación. Después, añade una emoción.

Suponte que una amiga te cuenta que tuvo una pelea con su hermano. Tu le puedes decir, “Cuando él te estaba gritando, te debiste haber sentido enojadísima”. Esto demuestra que estás realmente escuchándola y tratando de entender como ella se está sintiendo.

Sección 3 Conectando con otros

Aprende a ser más consciente de las personas y sus situaciones

A veces, es difícil prestarles atención a otras personas cuando tienes problemas en tu propia vida, pero las buenas amigas hacen un esfuerzo para darle atención a otros. El ser consciente significa tener la mente presente en una situación. Eso significa que piensas y te preocupas por los demás mientras estás consciente de tus propios sentimientos.

Aquí hay unas sugerencias para ser más considerada:

- **Está alerta:** *Sé consciente de tus propios pensamientos y sentimientos.*
- **Demuestra respeto:** *Escucha a tus amigos, y toma en cuenta sus pensamientos y sentimientos.*
- **Sé considerada:** *Piensa en las necesidades de los demás y ayúdalos cuando puedas, si puedes ayúdalos antes de que te lo pidan.*
- **Alégrese juntos:** *Alégrate cuando le sucedan buenas cosas a tus amigos, incluso si las cosas no están marchando bien en tu propia vida.*
- **Sé consciente:** *Piensa en cómo lo que dices y haces afecta a las personas a tu alrededor.*
- **Demuestra respeto a ti misma:** *Asegúrate de que tus acciones van a la par con tus creencias y valores.*

Desarrolla paciencia

El ser paciente es aceptar las cosas que no puedes cambiar. Significa estar tranquila, contenta, y dispuesta a disfrutar el momento. La paciencia requiere práctica, especialmente en un mundo acelerado, pero la paciencia es esencial si quieres conectarte con otros.

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a ser más paciente:

- *Piensa en una dificultad o una espera larga como una oportunidad para poner en práctica tu paciencia.*
- *Acepta que los errores de otras personas te pueden afectar a ti, al igual que tus errores pueden afectar a otras personas. Prepárate a esperar por los demás, como también te gustaría que ellos esperaran por ti.*
- *Acepta y perdónate a ti misma cuando no seas paciente. Recuerda que tienes que esforzarte para no hacer lo mismo la próxima vez.*

La Historia de Susanna: *“Me vuelvo loca cuando mi mami tiene que hacer diligencias y dar vueltas por toda la ciudad y hace que la acompañe, o cuando mi hermanita se tarda toda la mañana en el baño. Supongo que no soy muy paciente. Como sé que voy a tener que esperar de todos modos, trato de usar ese tiempo para hacer alguna otra cosa. Con mi mami, trato de aprenderme las calles por donde vamos, ya que pronto sacaré mi licencia de manejar. Y mientras espero mi turno para el baño, trato de conversar con mi padrastro sobre mi escuela y su trabajo y cosas así”.*



Sección 3 Conectando con otros

Mantente segura y protegida en las relaciones

Una parte de ser una joven adolescente es aprender cómo mantener relaciones con varios tipos de personas. Esto incluye amigos, miembros de la familia, y profesores. También incluye la persona con la cual estás saliendo o con la que quieres salir. Es difícil aprender cómo formar relaciones seguras y saludables. Siempre dile a un adulto para donde vas y con quien estarás. Dile a alguien inmediatamente si estás en una relación donde no te sientes cómoda o segura.

Las relaciones saludables y seguras están basadas en la honestidad y el respeto. Esto significa que los dos escuchan los pensamientos y opiniones del otro sin juzgar ni encontrar fallas. En las relaciones saludables, estar en desacuerdo con la otra persona y a veces discutir es natural. Sin embargo, los dos deben ser capaces de hablar sobre los problemas y llegar a un mutuo acuerdo. Incluso es aceptable estar en desacuerdo.

Aquí hay un cuestionario para ver cuán saludable es una de tus relaciones. Lee las siguientes preguntas. Después marca SI o NO basándose en tu situación. Entre más veces marques SI, más sana es tu relación.

- Sí** **No** *¿Te sientes bien cuando estás alrededor de esa persona? (La persona no debe hacerte sentir triste, enojada, asustada, o preocupada.)*
- Sí** **No** *¿Es tu relación balanceada? ¿Se da y se recibe en la misma medida? (No debes dar más atención a la otra persona, de lo que ella o él te está dando a ti)*
- Sí** **No** *¿Te sientes segura alrededor de la otra persona? (La otra persona no debe hacerte sentir asustada, insegura, o presionada.)*
- Sí** **No** *¿Sientes que puedes confiar en la otra persona? (Debes poder depender de la otra persona.)*
- Sí** **No** *¿Te apoyó cuando cometes un error? (La otra persona no debe encontrar tus fallas a cada momento, ni usar sobrenombres al dirigirse a ti.)*

Si piensas que no estás en una relación saludable (o si sabes de una amiga que está en esa situación), avísale a un adulto. Habla con el orientador de tu escuela, un profesor de confianza, un entrenador, un vecino, o con tus padres. Con ayuda puedes salirte de la relación o mejorarla.

Ayuda al que lo necesite

¡Ayudar a otros no es sólo tarea de las Niñas Escuchas! Ser una buena amiga significa ofrecer ayuda cuando se puede. Escucha con mucho interés, y trata de no juzgar. Ofrece asistir en encontrar ayuda a amigos necesitados. Puedes encontrar información sobre maneras de ayudar en muchos lugares:

- *Tu orientador de la escuela o un profesor de confianza o un entrenador*
- *Tu doctor o proveedor del cuidado de la salud*
- *Un líder en tu iglesia, sinagoga, o mezquita*
- *La biblioteca pública local*
- *La guía telefónica – busca la YWCA (Organización de Mujeres Jóvenes de los Estados Unidos) o los servicios del condado.*

Prueba: ¿Cuán paciente eres?

Dicen que la paciencia es una virtud. ¿Eres paciente? Toma esta prueba para ver.

1. Estás comprando y el cajero es muy lento. Tú:

Miras a tu alrededor mientras estás en la fila. (2)

Te inquietas y sales de la tienda. (0)

2. Estás de viaje y se te olvidó tu cepillo de dientes. Tú:

Sonríes y piensas que será una aventura encontrar una tienda para comprar otro. (2)

Te enojas contigo misma por haberte olvidado el cepillo. (0)

3. Cuando tu amiga está en desacuerdo con los demás, tú:

Escuchas lo que ella tiene que decir y lo piensas desde el punto de vista de tu amiga. (2)

Le dices inmediatamente que está equivocada. (0)

4. Estás con una chica menor en tu clase de educación física y notas que ella no va al mismo paso que los demás. Tú:

Le dices que está haciendo un buen trabajo para levantar su confianza y seguridad. (2)

Le dices que estás muy ocupada para ayudarla. (0)

5. Estás atrapada en el autobús debido a un accidente. Tú:

Usas ese tiempo para hacer tu tarea. (2)

Te pones tensa porque vas a llegar tarde. (0)

Puntaje:

0-5 La paciencia es una virtud.

Nadie es perfecto. A veces, otras personas te retrasan o las cosas te toman mas tiempo de lo planeado. Acepta el hecho que otra gente puede que no sea tan rápida como tú, e intenta no preocuparte por las pequeñeces. ¡Puedes incluso aprender algo nuevo mientras esperas!

6-10 Estás en control de tu estado de ánimo.

Pareces tener sentido común en cualquier situación y estas consciente de tu estado de ánimo. La gente recurre a ti en momentos de crisis. Asegúrate de poner atención a tus sentimientos. Sigue siendo considerada y paciente en tus relaciones.

Sección 3 Conectando con otros

Actividades para ayudarte a comunicarte con otros

Aquí hay algunos ejercicios cortos que tú y tus amigas pueden hacer para aprender a conectarse con otros.

Haz una lista de aquellas áreas de tu origen racial, étnico, o cultural, que te influyen positivamente:

¿Cuáles son algunas necesidades que tiene tu comunidad? ¿Cómo puedes involucrarte más para ayudar?

¿Cómo te sientes cuando no eres paciente? ¿Qué te ayudaría a desarrollar paciencia?

Conclusión

¡Gracias por tomar tiempo para leer este folleto! Esperamos que te haya animado a dedicar tiempo a pensar sobre el bienestar emocional. El bienestar emocional te ayuda a sentirte bien contigo misma, con tus relaciones, y tu propósito en la vida. Está relacionado con una mejor salud física y te ayuda a estar contenta con tu vida.

Los consejos en este folleto te pueden ayudar a valorarte a ti misma. Pueden ayudarte a encontrar balance y propósito en la vida y a conectarte con los demás. Todas estas acciones te ayudarán a sentirte mejor contigo misma. Piensa sobre el bienestar emocional como una meta, del mismo modo en que la buena forma física también es una meta.

¡Puedes aprender a sentirte mejor que nunca! Esperamos que esta guía te ayude en tu trayecto. Cuando hayas terminado el folleto, por favor, considera compartirlo con una amiga.



Recursos

Los siguientes recursos proveen información general acerca de la salud de la mujer:

GirlsHealth.gov *promueve la salud emocional y física para las adolescentes y provee información acerca del cuerpo, acondicionamiento físico, nutrición, intimidación y otros problemas.* **SITIO WEB** www.girlshealth.gov

MyPyramid.gov *promueve la orientación alimenticia en los Estados Unidos. Incluye guías dietéticas personalizadas para las jóvenes adolescentes basadas en la edad y el nivel de actividad.* **TELÉ FONO 888-779-7264, SITIO WEB** www.mypyramid.gov

National Women's Health Information Center *tiene una lista de las organizaciones de la salud, campañas y eventos, publicaciones y más.* **TELÉFONO 800-994-9662, TTY 888-220-5446, SITIO WEB** www.womenshealth.gov

U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau. Office of Women's Health *promueve el liderazgo y la orientación para el desarrollo de políticas y el establecimiento de metas y prioridades en asuntos de la salud de la mujer en el transcurso de su vida.*

U.S. Department of Health and Human Services, Office of Women's Health, *trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en los Estados Unidos a través de sus programas educando a los profesionales de la salud y motivando el cambio de comportamiento en los consumidores.* **TELÉFONO 800-994-9662, TTY 888-220-5446, SITIO WEB** www.womenshealth.gov/owh

Esta guía se trata del bienestar emocional, pero puede que algunas jóvenes adolescentes necesiten ayuda con la ansiedad o la depresión. Si sientes que tú o alguien que conoces puede estar deprimida, puedes hablar con la orientadora de tu escuela, la enfermera de la escuela, o una profesora de confianza, entrenador, o tus padres y pedir ayuda. Los siguientes grupos también te pueden ayudar:

Anxiety Disorders Association of America *provee información acerca de los trastornos de ansiedad y su tratamiento.* TELÉFONO 240-485-1001, SITIO WEB www.adaa.org

Freedom from Fear *provee información acerca de la ansiedad y la depresión y recursos para obtener ayuda.* TELÉFONO 718-351-1717, Ext. 24, SITIO WEB www.freedomfromfear.org

National Mental Health Association *provee información acerca de la salud mental, incluyendo programas, boletines, apoyo e información de la salud mental.* TELÉFONO 800-969-NMHA (6642), SITIO WEB www.nmha.org

National Suicide Prevention Lifeline *tiene consejeros especializados en crisis para ayudar a los que llaman con la angustia emocional.* TELÉFONO 800-273-TALK (8255).

US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health *provee información acerca de la salud mental y la enfermedad mental, comunicados de prensa, estudios clínicos y más.* TELÉFONO 866-615-6464, SITIO WEB www.nimh.nih.gov

US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration *provee información acerca de:*

-problemas de abuso de sustancias - National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information. TELÉFONO/TTY 800-729-6686, En español - 877-767-8432, SITIO WEB www.ncadi.samhsa.gov

-problemas de salud mental - National Mental Health Information Center. TELÉFONO 800-789-2647, TTY 800-433-5959, SITIO WEB www.mentalhealth.samhsa.gov

The background features a repeating grid pattern in shades of orange and yellow. Overlaid on this are several thick, wavy, horizontal bands in a lighter yellow color, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is modern and vibrant.

Futuros Brillantes para la Salud y el Bienestar de las Mujeres 2010